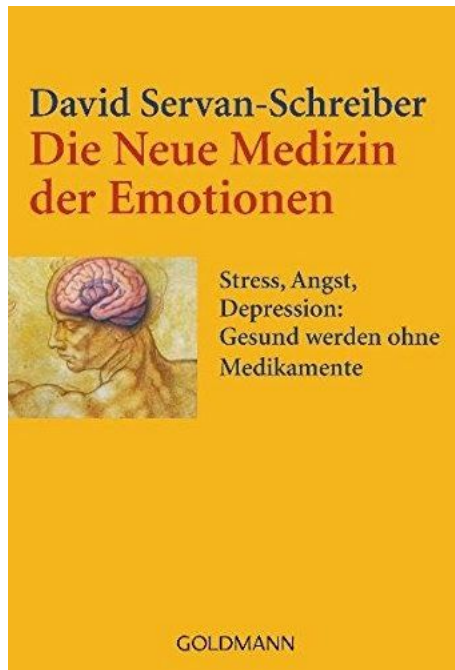
BlinkistDE

Die neue Medizin der Emotionen

Stress, Angst, Depression: Gesund werden ohne Medikamente

Von David Servan-Schreiber



Buch (Komplettfassung)

Worum geht's

Deutsche Arztpraxen quellen über vor Patienten, die an Stress, Angststörungen und Depressionen leiden. In den meisten Fällen werden langwierige Psychotherapien verschrieben oder schweres pharmazeutisches Geschütz aufgefahren. Beides bekämpft jedoch nur die Symptome, nicht die Ursachen der Erkrankungen. Diese Blinks zu Die neue Medizin der Emotionen (2004) verdeutlichen, welch großen Einfluss Emotionen und Instinkte auf unsere Gesundheit haben. Sie zeigen, dass jahrhundertalte Heilmethoden oft wirksamer sind als moderne Schulmedizin.

Wer diese Blinks lesen sollte

Alle, die selbst unter Stress, Angststörungen oder Depressionen leiden
Jeder, der von den Methoden der Schulmedizin enttäuscht ist und sich Alternativen wünscht
Therapeuten, Ärzte und Seelsorger

VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

Wer das Buch geschrieben hat

David Servan-Schreiber war ein französischer Mediziner, Psychiater und Autor. Nach seinem Medizinstudium arbeitete er als Dozent für Medizin und war Professor der Psychiatrie. Er betrieb u.a. zehn Jahre lang Grundlagenforschung im Bereich der neurokognitiven Wissenschaften und befasste sich parallel zu seiner schulmedizinischen Laufbahn intensiv mit tibetischer und schamanischer Heilkunde. Während seiner Zeit in den USA wurde er zum Mitbegründer der dortigen Sektion von Ärzte ohne Grenzen sowie des Center for Complementary Medicine in Pittsburgh. Zu seinen berühmtesten Veröffentlichungen gehört Das Anti-Krebs-Buch: Vorbeugen und nachsorgen mit natürlichen Mitteln. Servan-Schreiber verstarb im Juli 2011.

Was drin ist für dich: Erkennen, wie wichtig die Kraft der Emotionen für die Gesundheit ist.

Immer mehr Menschen leiden unter Stress, Angst oder Depressionen. Obwohl die meisten dieser neuen Zivilisationskrankheiten einen offensichtlichen emotionalen Ursprung haben, beschränkt sich die Schulmedizin auf das Bekämpfen der Symptome. Das ist entweder langwierig oder radikal, v.a. aber meist teuer und wenig nachhaltig.

Diese Blinks zeigen, dass sich Ärzte und Therapeuten stärker auf die Entstehung und das Zusammenwirken menschlicher Emotionen konzentrieren sollten. Der Einfluss unserer Gefühle ist nämlich größer, als die meisten Menschen denken. Nur wer sie berücksichtigt, kann sich selbst oder anderen helfen, gesund zu werden.

In diesen Blinks lernst du außerdem,

warum du regelmäßig Fisch und Meeresfrüchte essen solltest,
wie dein emotionales Gehirn deine körperliche Gesundheit beeinflusst, und
was deine Gesundheit mit dem Sinn des Lebens zu tun hat.

Die meisten Ärzte bekämpfen keine Ursachen, sondern behandeln nur Symptome.

Der Wandel unseres westlichen Lebensstils scheint seinen Preis zu haben. Immer mehr Menschen erkranken chronisch an psychischen Leiden wie Stress, Angst und Depressionen. Noch schlimmer ist, dass nur die wenigsten dieser Krankheiten erfolgreich behandelt werden. Aber warum? Wie lässt sich das konstante Scheitern der Schulmedizin erklären?

Damit, dass Ärzte den Stress zwar als Ursprung des Problems erkennen, trotzdem aber nur die Symptome behandeln. Stress ist inzwischen der häufigste Grund für Arztbesuche. Studien zufolge gehen ganze 50-75% aller Termine auf Stress zurück. Das sieht man auch daran, dass die meistverschriebenen Medikamente Stresssymptome bekämpfen: von Beruhigungs- und Schlafmitteln über Arzneimittel gegen Bluthochdruck oder Magenbeschwerden bis hin zu Antidepressiva.

Viele Menschen landen auch deswegen beim Arzt, weil sie ihren Stress z.B. mit Alkohol selbst medikamentieren. Die Folge sind suchtspezifische Folgeerkrankungen, noch mehr Arztbesuche und noch mehr Kosten. Außerdem können Ärzte dann nur noch schwer den Stress als ursprünglichen Auslöser erkennen – und somit erneut nur die Symptome behandeln.

Auch die Psychiatrie kann oft wenig ausrichten. So ist z.B. die Psychoanalyse – eine der wichtigsten Therapiemethoden der Seelsorger – nicht nur teuer und langwierig, sie führt auch selten zu nachhaltigem Behandlungserfolg. Stattdessen werden den Patienten immer häufiger gleich Psychopharmaka verschrieben. Die machen das Leben kurzfristig erträglicher, langfristig aber eher schlechter. Sie betäuben seelische Schmerzen, hemmen negative Gedanken und schwächen Ängste, beseitigen aber nicht die eigentlichen Ursachen. Vielmehr bringen sie viele Patienten in eine lebenslange Abhängigkeit.

Kein Wunder also, dass immer mehr Menschen auf traditionelle Heilpraktiken setzen. Viele Schulmediziner wissen zwar, dass all die Medikamente letztlich wenig gegen die Symptome bewirken. Das klassische Medizinstudium gibt ihnen aber nichts an die Hand, um den Betroffenen solcher Leiden zu helfen. Alternative Heilmethoden wie die chinesische Medizin und tibetische oder schamanische Methoden zielen hingegen seit jeher auf Ganzheit ab. Sie berücksichtigen die Wechselwirkung von Körper und Geist. Hier fühlen sich immer mehr Menschen mit ihren Problemen aufgehoben, verstanden und gesehen.

Damit wir gesund sein können, müssen unser kognitives und unser emotionales Gehirn in Einklang sein.

Lässt sich die Wirkung alternativer Heilmethoden aber wissenschaftlich erklären? Wie funktioniert das Zusammenspiel zwischen Gefühlen und körperlicher Gesundheit?

Im Neokortex – der Großhirnrinde – sind u.a. Sprache und Denken angesiedelt, aber der Einfluss auf unsere Emotionen, Ängste und Urinstinkte ist von diesem Bereich minimal, da Sprache und Denkprozesse keinen direkten Zugang zum emotionalen Teil unseres Gehirns finden. Das emotionale Gehirn liegt nämlich tief im Inneren unseres Kopfes, im sogenannten limbischen System. Von hier aus wird sowohl dein psychisches Wohlbefinden als auch ein großer Teil deiner Körperfunktionen gesteuert. Wenn z.B. im Zuge einer der genannten chronischen Leiden dein Herzschlag oder dein Hormonhaushalt aus dem Ruder laufen, liegt hier der Ursprung.

Das limbische System funktioniert also unabhängig von der Großhirnrinde nach ganz eigenen Regeln. Es verfügt über eine andere Struktur und komplett verschiedene biochemische Eigenschaften. Informationen werden im limbischen System wesentlich schneller und unbewusster verarbeitet. Und bei einem Virusangriff kann es sogar vorkommen, dass das emotionale Gehirn betroffen ist, nicht aber der restliche Neokortex.

Das bedeutet auch, dass man nur schwer mit Worten oder Gedanken auf das emotionale Gehirn einwirken kann, um dessen Störungen zu behandeln. Du kannst deinen Gefühlen keine rationalen Befehle erteilen – du kannst aber umgekehrt auf deinen Körper einwirken,

um so die Selbstheilungskräfte des emotionalen Gehirns in Gang zu bringen. Wenn du z.B. ganz bewusst deinen galoppierenden Herzschlag beruhigst, hilft das, deine aufgewühlten Emotionen zu bändigen.

Das Beispiel zeigt, dass dein kognitives und dein emotionales Gehirn Hand in Hand arbeiten müssen, damit es dir gut geht. Ihre Disharmonie und Diskrepanz machen krank. Bei Panikattacken oder posttraumatischen Belastungsstörungen weiß der Betroffene kognitiv, dass kein Grund zur Panik besteht. Sein emotionales Gehirn reißt trotzdem mühelos das Ruder an sich und stürzt das gesamte System ins Chaos.

Genauso gesundheitsschädlich kann es sein, klare und starke Gefühl rational zu leugnen. Wer seinen Job hasst oder unglücklich liiert ist, kann nur schwer heil und ganz werden. Wenn aber beide Areale in Einklang schwingen, kannst du den Flow erreichen: die völlige Gleichschaltung beider Gehirnteile, die dich voll und ganz in dem aufgehen lässt, was du tust.

Mit Kohärenztraining sorgst du für ein gesundes Herz-Hirn-System.

Wir haben also gesehen, wie wichtig die Harmonie zwischen diesen beiden Hirnarealen ist. Es gibt aber noch ein weiteres Gehirn: dein Herz.

Dein Herz und sein halbautonomes Netz aus neuronalen Verknüpfungen werden auch als Herzgehirn bezeichnet. Das Herzgehirn ist direkt über die zwei großen Datenautobahnen des autonomen Nervensystems mit deinem emotionalen Gehirn verbunden: dem Sympathikus und dem Parasympathikus – dem Gaspedal und der Bremse deines Gefühlskarussels.

Nehmen wir z.B. an, du gerätst unter starken emotionalen Stress. Dabei bringt die Ausschüttung der Stresshormone die normale Variabilität deiner Herzfrequenz aus dem Takt. Es schlägt schneller bzw. unregelmäßiger als sonst. Dein Gehirn beeinflusst dein Herz. Der Sympathikus gibt Gas. Genau diese Beschleunigung ist sehr ungesund. Emotionaler Stress ist für das Herz sogar schädlicher als Rauchen. Je besser du also mit Stress umgehst, desto gesünder lebst du.

Eine Möglichkeit, diesen Umgang zu üben, ist das sogenannte Kohärenztraining: Konzentriere dich in stressigen Situationen ganz bewusst darauf, deinen Herzschlag zu beruhigen. Wenn du dir gleichzeitig eine angenehme Erinnerung ins Gedächtnis rufst, findet dein Herzschlag vom Chaos zurück zur Ordnung. Dein Parasympathikus bremst und sendet deinem Gehirn das Signal zur Entwarnung. Dein Stresslevel geht zurück, Blutdruck und Atmung können sich anpassen und werden deutlich ruhiger.

Grundlegend kannst du jederzeit üben, dich in Verbindung mit positiven Gedanken auf die Beruhigung von Herzschlag und Atmung zu fokussieren. Auch Atemübungen, Yoga, Meditation oder Biofeedback-Sitzungen können helfen, die Verbindung zwischen Kopf und Herz zu stärken. Die Direktschaltung kommt v.a. deinem Parasympathikus zugute, der mit entsprechendem Training viel schneller auf die Bremse drücken kann.

So übst du, über konkrete physiologische Vorgänge Ruhe in das Chaos zu bringen, das dein Kopf mit seinem Stress verursacht. Die Effekte sind gewaltig. Deine Stimmung steigt und du bist generell konzentrations- und leistungsfähiger. Diese Kohärenz zwischen Hirn und Herz kann grundlegend jeder selbst wiederherstellen. Nur was tust du, wenn die Probleme tiefer liegen?

Die Therapieform EMDR kann eine posttraumatische Belastungsstörung heilen.

Es gibt natürlich Störungen, die tiefer liegen, als dass du sie alleine wegregulieren könntest. Überlebende bewaffneter Konflikte leiden z.B. häufig an einer posttraumatischen Belastungsstörung, die nur schwer therapierbar ist. Hier muss man mit neuen Ansätzen neue Wege gehen.

Besonders schlimme Erfahrungen brennen sich so sehr in das emotionale Gehirn einer Person ein, dass sie Narben in der Amygdala hinterlassen – dem Angstzentrum. Diese Narben werden als Traumata bezeichnet. Weil du sie nicht mit dem kognitiven Teil deines Gehirns erreichen und kurieren kannst, bleibt folgendes Dilemma: Dein Verstand weiß, dass keine Gefahr mehr besteht. Deine Gefühle reagieren aber immer noch auf Reize, die du mit dem Trauma verbindest.

Hier setzt das Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) an, die „Desensibilisierung und Aufarbeitung durch Augenbewegungen“. Die anerkannte Behandlungsmethode basiert auf den schnellen Augenbewegungen während der REM-Phase im Schlaf: Die Forschung weiß bis heute nicht, warum wir in dieser Schlafphase so rasch unsere Pupillen bewegen. Offensichtlich besteht während dieser traumintensiven Phase aber ein direkter Zugang zum Unterbewusstsein, und damit auch zu den Assoziationen, die mit einer traumatischen Erinnerung verknüpft sind.

Beim EMDR folgt der Patient mit den Augen den raschen Handbewegungen des Therapeuten, während er sein Trauma erneut in Gedanken und Worten durchläuft. Die visuelle Stimulation führt offenbar zur Aktivierung sämtlicher Assoziationskanäle im Gehirn. Der Patient verarbeitet das Erlebte visuell, emotional, kognitiv und physisch neu, bringt diesmal aber Ordnung in das Chaos. Er misst den Erlebnissen eine realistischere Bedeutung bei, begreift sein bisheriges Trauma als übersteigerte Reaktion und nimmt langsam Abstand. Die von Angst oder Panik dominierte neurologische Prägung wird neu verknüpft.

Die Methode EMDR wurde in den 1980ern von der Psychologin Francine Shapiro erfunden. Ihre erstaunliche Wirkung bei posttraumatischen Belastungsstörungen ist durch zahlreiche Studien belegt. In Deutschland wird sie seit 1991 angewendet und 2006 wurde sie als wissenschaftlich begründete Psychotherapiemethode anerkannt. Sie könnte und sollte allerdings noch wesentlich häufiger bei traumatischen Störungen angewendet werden.

Der Einfluss von Licht und Energieströmen auf unsere Gesundheit ist wissenschaftlich erwiesen.

Es gibt weitere Methoden, die auf das Zusammenwirken von Körper und Geist abzielen. Manche von ihnen – wie die Lichttherapie und Akupunktur – mögen auf den ersten Blick exotisch erscheinen, ihre Wirkung ist aber wissenschaftlich erwiesen.

Der Einfluss des Lichts auf den Hypothalamus ist empirisch belegt. In diesem Teil unseres emotionalen Gehirns wird die Ausschüttung wichtiger Hormone geregelt, die das Wohlbefinden beeinflussen. Studien haben gezeigt, dass besonders die winterliche Melange aus Lichtmangel und Kunstlichtüberdosis häufig zu Depressionen, Energiemangel und gesteigertem Appetit führt. Außerdem bringt sie die natürlichen Zyklen aus dem Rhythmus, die das Leben z.B. in der Menstruation oder dem Schlaf im Takt halten. Jeder, der schon mal einen Jetlag hatte, weiß, wie mühsam sich die innere Uhr an einen neuen Rhythmus gewöhnen muss.

Genau hier setzt die Lichttherapie an: Gerade weil der Hypothalamus so sensibel auf Licht reagiert, kann man ihn extern unterstützen – z.B. mit 30-minütiger Bestrahlung mit 10.000 Lux aus der Tageslichtlampe oder einem Wecker, der sanfte Sonnenaufgänge simuliert. Beide Maßnahmen sind Beispiele dafür, wie man lichtempfindliche biologische Vorgänge im Körper gezielt anregen kann.

Ähnlich wichtig wie das Licht ist der freie Fluss unserer inneren Energieströme. In der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) bezeichnet Qi die seelische und körperliche Lebensenergie. Wenn einer dieser beiden Energieströme blockiert ist oder beide im Ungleichgewicht zueinander stehen, schadet das der Gesundheit. Die Folge können physische Schmerzen sein, aber auch psychische Leiden wie z.B. Depressionen. Die TCM vertraut auf Methoden wie Akupunktur, Meditation, eine bewusste Ernährung und heilende Kräuter, um die Blockaden zu lösen und das Qi zu stärken.

Nachdem die Akupunktur über 5.000 Jahre lang in der chinesischen Medizin angewandt wurde, erkannte sie die WHO 1978 offiziell als wirksame Behandlungsmethode an. Inzwischen machen sich immer mehr Wissenschaftler wie auch die Physiologie-Professorin Candace Pert dafür stark, traditionelle Heilmethoden und neue Forschungsergebnisse zu verbinden. Eine solche Medizin, die Körper und Geist als ganzheitliches System begreift, kann auch emotionale und spirituelle Probleme sensibel als Krankheitsursachen behandeln.

Auch Ernährung und Bewegung werden bei der Behandlung psychischer Erkrankungen zu wenig beachtet.

Es gibt zwei weitere Faktoren, die bei der Behandlung psychischer Störungen unterschätzt werden: die ausreichende Versorgung mit bestimmten Nährstoffen und ein gesundes Maß an Bewegung. Immer mehr Menschen werden krank, weil ihr unterversorgter oder unterforderter Körper ihrer Psyche Warnsignale sendet.

Einer der wichtigsten Nährstoffe für Körper und Geist sind Omega-3-Fettsäuren. Sie sind der Schmierstoff unserer Gelenke und an etlichen Prozessen wie der Hormonbildung, dem Zellstoffwechsel und der Eiweißsynthese beteiligt. Omega-3 verstärkt auch die Membranen

der Nervenzellen, was sich erwiesenermaßen positiv auf den körpereigenen Umgang mit depressiven Verstimmungen auswirkt: vom berühmten Baby-Blues im Wochenbett über die Variabilität des Herzschlags bis hin zu manischen Depressionen.

Omega-3 hilft effektiv gegen diverse Entzündungsvorgänge in unserem Körper, die wir durch unsere moderne westliche Ernährung selbst verursachen. Der übermäßige Verzehr von Fleisch aus Massentierhaltung, pflanzlichen Ölen und industriellen Fertigprodukten führt zu einem Überschuss an Omega-6. Diese Übersättigung wird von vielen Wissenschaftlern für zahlreiche schwere Erkrankungen im wohlhabenden Westen verantwortlich gemacht.

Da der Körper selbst keine Omega-3-Fettsäuren produzieren kann, solltest du sie im Idealfall regelmäßig über bestimmte Lebensmittel zuführen. Eine der reichhaltigsten Quellen sind Meerestiere. Das könnte erklären, warum es z.B. in Mittelmeerländern wesentlich weniger postnatale Depressionen gibt. Eine vegetarische bzw. vegane Variante sind z.B. Leinsamen.

Eine weitere, ganz natürliche Stütze für die Abwehrkräfte deines Körpers ist die gute alte Bewegung. Jeder, der sich schon mal im Wald in ein „Runners' High" gelaufen hat, weiß: Körperliche Ertüchtigung kann den Körper mit Endorphinen fluten und uns in stundenlange Stimmungshochs versetzen. Die Freisetzung der Glückshormone wirkt nicht nur bärenstark antidepressiv und angstlösend – sie regt auch die Bildung von weißen Blutkörperchen an. Diese „Killerzellen" sind quasi das hochprofessionelle Sonderkommando deiner Immunabwehr.

Sowohl Omega-3-Fettsäuren als auch regelmäßige Bewegung sind gut für die Herzkohärenz. Und die beugt wie zuvor gesehen sowohl körperlichen als auch psychischen Leiden vor. Unser emotionales Gehirn spielt offensichtlich eine größere Rolle für unser leibliches und geistiges Wohl, als uns bewusst ist. Wie können wir noch versuchen, es durch eine bewusste Lebenseinstellung zu stärken?

Nähe und Gemeinschaft sind im wahrsten Sinne überlebenswichtig.

Unsere moderne Gesellschaft tut Nähe und Geborgenheit in ihrem Drang nach Individualismus oft als angenehmen, aber optionalen Luxus ab. Dabei hat der emotionale und körperliche Kontakt zu anderen Menschen eine gewaltige Bedeutung für unsere Gesundheit.

Besonders zu Beginn unseres Lebens entscheiden Nähe und Liebe über Leben und Tod. In den 1980er-Jahren kam es z.B. auf einer Frühchenstation in den USA trotz modernster Technologie zum Tod auffällig vieler Frühgeborener. Die Ärzte hatten beobachtet, dass die kleinen Säuglinge stark auf Berührungen reagierten und den Schwestern daraufhin den Körperkontakt verboten, um die fragilen Nervensysteme zu schonen. Eine der Pflegerinnen widersetzte sich den Anweisungen jedoch heimlich, und siehe da: Die Babys, die sie regelmäßig mit ihren Berührungen beruhigte, entwickelten sich deutlich besser als der abgeschottete Rest.

Beobachtungen wie diese führten zu einer erstaunlichen Erkenntnis: Unser Körper ist kein autonomes System. Als soziale Säugetiere brauchen wir die emotionale Nähe und körperliche Berührung unserer Artgenossen. Das Gefühl der Geborgenheit hat erwiesenermaßen entscheidenden Einfluss auf die Steuerung unzähliger Körperfunktionen. Die Psychiater Lewis, Amini und Lennon beschreiben den Zusammenhang in ihrem Buch Eine allgemeine Theorie der Liebe daher als „limbische Regulation".

Das erklärt, warum die Wahrscheinlichkeit einer Genesung bei schwerkranken Patienten signifikant steigt, wenn sie in einer gesunden Gemeinschaft oder glücklichen Beziehung leben. Oder warum ältere Menschen kurz nach dem Tod ihres langjährigen Partners selbst den Lebensmut verlieren.

Noch gesünder und glücklicher machen uns die Beziehungen mit unserer Umwelt, wenn wir gewaltfrei kommunizieren und ab und an altruistisch handeln. Die Philosophie der gewaltfreien Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg meint, dass du sowohl im Umgang mit dir selbst als auch deiner Umwelt einfühlsam, unvoreingenommen und wertschätzend sein sollst. Die Soziobiologie hat außerdem herausgefunden, dass unser Drang zur Selbstlosigkeit bereits in unseren Genen verankert ist – und wir geistig und körperlich stärker sind, wenn wir ihm nachgehen und uneigennützig handeln. Kein Wunder also, dass Altruismus in allen spirituellen Traditionen als Voraussetzung für Erfüllung und Zufriedenheit verankert ist.

Je mehr du mit dir selbst und der Welt im Gleichgewicht bist, desto besser bist du vor Krankheiten geschützt.

Im Grunde ist es doch verrückt: Die Medizin war noch nie so effizient in der Behandlung von Viren, Bakterien und körperlichen Leiden aller Art – gleichzeitig scheint die Anzahl psychischer und emotionaler Erkrankungen immer weiter zuzunehmen.

Alle bisherigen Blinks haben gezeigt: Eine moderne Medizin muss ganzheitlich sein und auch unsere Emotionen berücksichtigen. Der aus der Physiologie stammende Begriff der Homöostase beschreibt die Herstellung bzw. Aufrechterhaltung des Gleichgewichts in einem dynamischen System durch einen inneren, regelnden Prozess. Auch die Natur strebt wie von selbst zum Gleichgewicht innerhalb einzelner Zellen, Organe und Organismen: Selbst ein bis zum Umkippen verschmutzter Fluss kann sich selbst heilen, wenn er nur ab einem gewissen Punkt nicht weiter verschmutzt wird.

Genau wie die Natur hast du die Aufgabe und Chance, durch innere Prozesse ein Gleichgewicht zwischen deinem Körper und deinem Geist herzustellen. Und zwischen dir und deiner Umwelt. Wir haben gesehen, dass du beim Kohärenztraining über konzentrierte, positive Gedanken deinen Herzschlag regulieren und dein emotionales Gehirn beeinflussen kannst. Wir haben außerdem erfahren, wie du die Kraft deines emotionalen Gehirns nutzen kannst, um mithilfe von Therapieformen wie EMDR schwere Traumata zu lösen. Und wir haben gelernt, wie du das Gleichgewicht deiner körperlichen und geistigen Prozesse durch eine gute, Omega-3-haltige Ernährung und ausreichend Bewegung zusätzlich unterstützt.

Schließlich haben wir gesehen, wie unglaublich wichtig Liebe, Nähe und Gemeinschaft sind. Zuwendung, soziale Zugehörigkeit und Selbstlosigkeit sind das Lebenselixier deines emotionalen Gehirns. Sie sind das, was uns am Leben hält und unserem Dasein Sinn gibt. Unser Organismus ist kein autonomes, abgeschottetes System: Wir existieren, um in körperlicher und geistiger Beziehung mit anderen Menschen zu leben. Es ist unsere Aufgabe, diese Beziehungen durch Achtsamkeit zu pflegen. Dazu gehört auch, gewaltfrei miteinander zu kommunizieren, um Konflikte und Disharmonien konstruktiv aufzulösen.

Der rasante wissenschaftliche Fortschritt in Bezug auf die Prozesse in unserem Gehirn und unserem Körper ist gut und wichtig. Wenn wir gesund und glücklich sein wollen, müssen wir aber auch das Zusammenspiel von Körper und Seele beachten.

Zusammenfassung

Die Kernaussage dieses Buches ist:

Während die moderne Medizin immer effizienter im Kampf gegen spezifische körperliche Leiden wird, erkranken zunehmend mehr Menschen an psychischen Störungen wie Stress und Depressionen. Das liegt daran, dass die traditionelle Medizin oft nur oberflächliche Symptome bekämpft, statt in der Tiefe unseres emotionalen Gehirns nach den wirklichen Ursachen und Auslösern der Leiden zu suchen. Immer mehr Menschen setzen daher auf traditionelle und alternative Heilmethoden, weil diese seit jeher ganzheitlich vorgehen und das Zusammenwirken von Körper und Geist beachten. Nur wer die Bedeutung seiner Emotionen als elementaren Teil seines Körpers begreift, kann wirklich gesund und glücklich werden.

Was du konkret umsetzen kannst:

Iss mehr aus dem Meer.

Setze mindestens zweimal in der Woche Fisch oder Meerestiere auf deine Speisekarte. Oder baue als Vegetarier mehr Leinsamen, Algen und ihre jeweiligen Öle ein. So versorgst du deinen Körper mit den wichtigen Omega-3-Fettsäuren, die dein Körper selbst nicht produzieren kann. Das schützt vor depressiven Verstimmungen, stärkt diverse Prozesse im Körper und hemmt Entzündungen.

Atme tief durch.

Wenn du das nächste Mal in Stress gerätst, übe dich in Sachen Herzkohärenz: Konzentriere dich auf deine Atmung und deinen Herzschlag und versuche, beide zu kontrollieren. Wenn du dann noch an etwas Positives denkst, bringst du dein Körper-Gehirn-System zur Ruhe. Und je häufiger du das Ganze übst, desto besser wird dein Herz in Zukunft mit Stress umgehen können.

Buch im Amazon Shop